



Roklub triatlon

Lørdag d. 21/4 2018. Mødetid kl. 7.00

Formål: Sjøv, Samvær og Motion hvor ALLE kan deltage. Vi starter med fælles morgenkaffe og slutter med fælles frokost.

Discipliner: Roning, Løb/Gang, Cykling

- Niveau 1: 10 km Roning, 5 km Løb/Gang, 20 km Cykling ELLER
- Niveau 2 (Light): 5 km Roning, 2,5 km Løb/Gang, 10 km Cykling

Bådtyper: Inrigger, Gig eller Ergometer

Hvis du er tør-roer kan du også deltage. Da afvikles roning i ergometer.

Hvordan:

- Hold på 3-5 atleter (jf. bådtype).
- Aftal gerne holddannelse med dine ro-kammerater.
- Skriv dig/jer på opslag i roklubben. **Obs betaling og tidsfrist for tilmelding er onsdag d. 11/4 2018**
- Hvert hold gennemfører ALLE 3 discipliner SAMMEN.
- Hvert hold vælger én styrmand.

Styrmandens opgaver:

- Kommunikation med arrangørerne (husk at notere telefonnummer)
- Sikrer alle i gruppen orienteres om alle 3 discipliners ruter. (kortfører)
- Vanlige styrmandsansvar i forhold til roning

Alles ansvar:

- Relevant beklædning i forhold til discipliner, vejr og sikkerhed.
- Medbring cykel (obs. ca. 1 km er på grusvej)

Obs! Hvis vejret ikke tillader, vi kommer på vandet, afvikles ro-disciplinen i ergometer.

PS: LÆS evt. INFO-MAPPEN PÅ SOFABORDET I KLUBLOKALET FOR YDERLIG INFORMATION

Hjælpere: Der vil dagen igennem være behov for hjælp i klubhuset. Vi håber der også her er ro-kammerater, der vil være med til at gøre dagen festlig for os alle.

Pris: 120 kr. Til morgenkaffe, forfriskninger og fælles frokost

Betal ved tilmelding til klubbens konto: reg. 1551 konto: 11228631

Husk at skrive Triatlon + dit navn på betalingen. Tilmelding er bindende!

Hilsen Anette og Flemming, Torben og Marianne